

Universidade Técnica de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana



Efeitos da aplicação de treino intervalado e de exercícios de jogos reduzidos na resistência específica em praticantes de Futebol

Dissertação apresentada com vista
à obtenção do grau de mestre
em Treino de Alto Rendimento

Orientador: Professor Doutor Francisco José Bessone Ferreira Alves

Vítor Alexandre Marreco de Gouveia

2011